

FORMATION MIEUX GERER SON STRESS : TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

5GS

Prendre du recul par rapport à ses réactions face au stress, acquérir des outils issus de la sophrologie pour gérer et anticiper les situations ressenties comme stressantes.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir et expérimenter des techniques sophrologiques adaptées au stress
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel et les anticiper

Public Visé

Tout salarié souhaitant acquérir des techniques de gestion et d'anticipation du stress. Être volontaire pour une pratique en autonomie en inter sessions.

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel

2 Jours

Pré Requis

Aucun.

Parcours pédagogique

Module 1 : Le stress

Définition

- Ami ou ennemi ?
- Stress aigu/stress chronique
- Niveau de stress perçu : auto-évaluation

Comprendre le stress

- Stress aidant/stress limitant
- Les agents stressants
- Le stress c'est du CINE
- Sources de stress : auto-évaluation

Les mécanismes du stress

- Les 3 phases
- Les manifestations physiologiques, psychologiques et émotionnelles

Module 2 : La respiration

Ses différents niveaux

- Exercices pratiques

Importance de la respiration abdominale

- Diaphragme/système parasympathique

Séance de sophrologie guidée et enregistrée : lâcher-prise

Module 3 : Les techniques sophrologiques pour ...

- Soulager les tensions liées au stress
- Se détendre physiquement et mentalement
- Être ancré et serein Se projeter positivement et en confiance

Pratiques sophrologiques en groupe et enregistrées pour une pratique en autonomie

Exercices « portables » à utiliser dans les situations quotidiennes

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir et expérimenter des techniques sophrologiques adaptées au stress
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel et les anticiper

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, pratique de la sophrologie, auto-évaluation, support informatique et audio, livret

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur spécialisé dans le domaine, sophrologue caycédiennne

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR